

KLASA II - po P

Tematy WF - miesiąc listopad 2020

Pilka siatkowa

Stosujemy odbicia piłki sposobem oburącz górnym i dolnym. (04.11)

Zagrywka sposobem dolnym i górnym. (04.11)

Rozgrywamy piłkę na trzy odbicia. (04.11)

Organizujemy klasowe rozgrywki w systemie pucharowym(05.11)

Ćwiczenia na siłowni

Siłownia pomysłem na prozdrowotny styl życia.(12.11)

Ćwiczenia kształtujące siłę mięśni brzucha NN i RR – przy muzyce(12.11)

Trening wydolnościowy – siłownia dla każdego. (18.11)

Podnosimy wydolność mięśniową – trening obwodowy(18.11)

Wzmacniamy mięśnie klatki piersiowej i ramion. (18.11)

Bezpieczeństwo w aktywności fizycznej

Wspólnie ustalamy zasady pracy na zajęciach wychowania fizycznego. (19.11)

Kształtowanie siły dynamicznej.(19.11)

Edukacja zdrowotna

Choroby cywilizacyjne uwarunkowane niedostatkami ruchu. (25.11)

Kompetencje społeczne

Przekazanie i odbieranie pozytywnych i negatywnych informacji zwrotnych oraz radzenie sobie z krytyką. (25.11)

Wspinaczka- teoria

Zasady bhp na ścianie wspinaczkowej. (25.11)

Pokonywanie tras bulderowych.(26.11)

Trening stacyjny RR i NN(26.11)

Każdy uczeń jest aktywny na grupie Messenger wg planu zajęć z WF.

Nasza grupa **Mistrzowie MOS 4 WF.**

Obecność obowiązkowa.

**Nauczyciel wf
Agnieszka Olejniczak
Grzegorz Chalubiński**